AISANCE AQUATIQUE : GRILLE D'OBSERVATION

ECOLE :

Pour permettre de situer le pratiquant sur cette grille, les repères clés doivent s'observer en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison.
Quel que soit le niveau d'acquisition de l'aisance aquatique, le pratiquant mineur doit être et rester en permanence sous la surveillance d'un adulte.

ENSEIGNANT :

Palier 1 : cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.

Palier 2 : cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, de se laisser remonter, de flotter de différentes manières, de regagner le bord et de sortir seul.

Palier 3 : cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul.

Classe:

	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion		**Passer de l'appui à la suspensio n**	**S'immerger**	**S'immerger de plus en plus longtemps**	PALIER 1	**Accepter l'action de l'eau sur son corps**		**Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau**		PALIER 2	**Accepter le déséquilibre et le changement de direction**		**Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons**				PALIER 3
NOM-Prénom	**1) Entrer seul dans l'eau**	**2) Sortir seul de l'eau**	**3) Se déplacer avec les épaules immergées**	**4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes**			**5) Toucher le fond avec les pieds** (Profondeur taille avec le bras levé)	*Enchainement* **6) Puis se laisser remonter passivement**	*À partir d'un saut* **7) Toucher le fond avec les pieds** (Profondeur minimum taille avec le bras levé)	*Enchainement* **8) Puis se laisser remonter passivement**		**9) Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos**	*Enchainement* **10) Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur**	**11) S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongemen t du corps tête sous les bras, quelques**	**12) S'allonger sur le dos, bras dans le prolongemen t du corps, le temps de plusieurs échanges**	**13) Entrer dans l'eau par la tête et glisser plusieurs mètres sans nager**	**14) Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide**	